

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA PUTRA
KELAS VIII SMPN 1 NGADILUWIH TAHUN 2021-2022**

Proposal Skripsi

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Pada Jurusan Penjas



OLEH :

MARTYA RISTIANI

NPM: 18.1.01.09.0024

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS) UNIVERSITAS
NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan, serta masih memiliki cadangan tenaga untuk mengisi waktu luang dan kegiatan-kegiatan yang bersifat mendadak. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang bisa melakukan dengan cara olahraga atau kegiatan rutin lainnya. Banyak sekali program peningkatan kebugaran jasmani yang dilakukan, baik itu dengan biaya murah dan menyenangkan.

kebugaran jasmani itu sangat berperan penting untuk menginsentifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai salah satu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani juga memberikan kesempatan disetiap siswanya untuk terjun langsung ke beberapa pengalaman olahraga melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga dilakukan secara terarah dan terencana. Olahraga bermain misalnya sepak bola , bermain basket, bermain voli, bermain bola kasti. Beberapa olahraga permainan seperti diatas tadi itu sekaligus untuk pembekalan pengalaman dan membentuk gaya hidup sehat dan anak itu menjadi aktif bermain dan berolahraga.

Pendidikan olahraga jasmani bukanlah hanya sekedar untuk mengembangkan dari segi-segi kejasmanian saja melainkan juga melalui kegiatan-kegiatan jasmani yang hendak menanamkan norma-norma pegangan hidup yang nyata atau positif bagi anak. Dan untuk mencapai prestasi itu harus ada komponen maksimal empat komponen yang harus dilatihkan ke atlet yaitu fisik, teknik, taktik, dan mental. Ke empat komponen itu harus saling berkaitan jika satu saja tidak dilatih ke atlet maka prestasi akan sulit dicapai.

Pelaksanaan olahraga ini termasuk upaya untuk membina mutu sumberdaya manusia untuk meningkatkan kesehatan, dan juga untuk peningkatan prestasi peserta didik. Untuk itu pembinaan masyarakat dan peserta didik melalui pendidikan jasmani dan olahraga itu sangat perlu ditanamkan kesadaran betapa pentingnya olahraga bagi kesehatan dan kebugaran jasmani bagi tubuh. Pembinaan dan pengembangan olahraga ini didesain untuk meningkatkan kebugaran jamani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup

sehat yang aktif, serta bersifat sportif. Pendidikan jasmani dan kesehatan itu mengarahkan masyarakat dan peserta didik kearah kehidupan yang sehat jasmani dan rohani.

Kebugaran jasmani berkaitan erat dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan maupun bergerak, selain itu kebugaran jasmani juga berfungsi untuk meningkatkan kinerja bagi masyarakat dan peserta didik. Pendidikan jasmani ini diberikan kepada masyarakat dan peserta didik dengan tujuan untuk membantu dan memahami mengapa manusia bergerak dan bagaimana melakukan gerakan secara aman dan efektif. Kebugaran jasmani itu sangat berpengaruh terhadap kehidupan manusia karena bila memiliki jasmani yang sehat akan lebih bersemangat lagi melakukan pekerjaan, dan kebugaran jasmani itu setiap orang berbeda-beda.

Siswa adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran pada jalur pendidikan, baik pendidikan informal maupun nonformal. Siswa adalah salah satu faktor yang terpenting dalam dunia pendidikan dan untuk perjalanannya sistem belajar mengajar.

Siswa membutuhkan kebugaran jasmani agar memiliki otot dan tulang yang lebih kuat. Pendidikan jasmani mendukung siswa untuk memilih aktivitas fisik yang disukai, membiasakan siswa berolahraga dapat membantu pembentukan otot dan tulang akan lebih menjadi maksimal. Kebugaran jasmani memiliki manfaat untuk menjaga berat badan, mengontrol kadar gula darah, mengurangi resiko terkena penyakit, menjaga kesehatan tulang, memperbaiki mood dan juga dapat mengurangi stres dan depresi.

Siswa yang sering mengabaikan kebugaran jasmani pasti akan sering merasa kelelahan, tidak bersemangat dalam melakukan aktivitas sehari-hari, lemahnya daya ingat saat pelajaran, mudah terserang penyakit. Meskipun kebugaran jasmani itu sangat penting bagi kebugaran tubuh namun banyak siswa yang sering mengabaikannya.

Dalam lingkungan sekolah perlu adanya peringatan-peringatan tentang kebugaran jasmani agar siswa lebih giat lagi untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya

Obyek penelitian ini adalah salah satu sekolah menengah pertama diwilayah Ngadiluwih, yang beralamat Jl. Prof. Dr. Mustopo No.30 Kecamatan Ngadiluwih Kabupaten Kediri, yang merupakan salah satu sekolah favorit didaerah tersebut. Untuk kebugaran jasmani belum maksimal karena itu diperlukan penelitian lebih lanjut di SMPN 1 Ngadiluwih. Peneliti lebih terfokus ke siswa laki-laki karena secara fisik laki-laki. Peneliti lebih fokus ke kelas VIII agar pendalaman materi yang diberikan dikelas VIII bisa berlanjut dikelas IX. Meskipun dalam

sekolah tersebut memiliki jadwal untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang sama pada setiap siswa namun peminat siswa putri cenderung lebih sedikit dari pada siswa putra. Dari permasalahan diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di sekolah tersebut dan mengambil judul ‘‘Tingkat kebugaran jasmani pada siswa putra kelas VIII SMPN 1 Ngadiluwih Tahun 2021-2022’’.

B. Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang masalah penelitian diatas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Belum diketahui kebugaran jasmani siswa putra kelas VIII SMPN 1 Ngadiluwih tahun 2021-2022.
2. Pentingnya mengetahui kebugaran jasmani siswa putra kelas VIII SMPN 1 Ngadiluwih tahun 2021-2022.
3. Perlunya kebugaran jasmani sebelum melakukan aktivitas belajar mengajar.

C. Pembatasan masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah tersebut, Masalah yang akan dibahas adalah Tingkat kebugaran jasmani pada siswa putra kelas VIII SMPN 1 Ngadiluwih 2021-2022.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembahasan masalah diatas diperoleh rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani pada siswa putra kelas VIII di SMPN 1 Ngadiluwih tahun 2021-2022?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang akan dicapai pada penelitian ini adalah untuk mengetahui hasil tingkat kebugaran jasmani pada siswa putra kelas VIII SMPN 1 Ngadiluwih 2021-2022.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi siswa
 - a. Mengetahi seberapa penting tingkat kebugaran jasmani dalam lingkungan sekolah.
 - b. Dapat memotivasi siswa agar lebih menjaga kebugaran jasmani.
2. Bagi guru
 - a. Dapat meningkatkan ketrampilan dan kemampuan dalam pembelajaran, terutama upaya meningkatkan kebugaran jasmani.

3. Bagi sekolah
 - a. Meningkatkan kualitas sekolah.
 - b. Mencapai tujuan pendidikan secara keseluruhan.
4. Bagi peneliti
 - a. Menambah ilmu dan pengetahuan peneliti tentang pentingnya menjaga kebugaran tubuh.

Daftar Pustaka

- Arikuntoro, S. 2014. *Prosedur penelitian: Suatu pendidikan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Widiastuti. 2017. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Pt RajaGrafindo Persada
- Lutan, R. 2002. Kemampuan Seseorang Untuk Melakukan Berbagai Aktifitas Fisik Yang Membutuhkan Fleksibilitas <https://bit.ly/3A3ig4c>
Diunduh pada taggal 21 Mei 2021
- Nanda & Fajar 2018. *Manfaat Kebugaran Jasmani Fisik*. <https://bit.ly/3u3mFAa>
Diunduh pada tanggal 21 Mei 2021
- Irianto, Pekik Djoko 2004. *Mengemukakan Beberapa Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani Seseorang*. <https://bit.ly/3NmBkh0>
Diunduh pada tanggal 24 Mei 2021
- Abdilah,M.F . 2018. *Prpfil Kebugaran Jasmani dan Tingkat Ketrampilan Dasar Bermain Sepak Bola Siswa SSB Seyengan United KU 10-12 Pada Tahun 2018*. Skripsi. Tidak Dipublikasikan. Yogyakarta: FIK UNY.
- Desmita. 2010. *Karkteristik Siswa Sekolah Menengah Pertama*. <https://bit.ly/3OK1Lyc>
Diunduh Pada Tanggal 27 Mei 201
- Doni. 2013. *Tingkat Kesegaran Jasmani Anggota sekolah Sepak Bola U-15 Tahun 2013 Desa Talagengin Kecamatan Bobotsari Kabupaten Purbalingga*. Skripsi. Tidak Dipublikasikan. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung:Alfabet